

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №40»
имени Народного учителя СССР Овсиевской Руфины Серафимовны

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета № 16 от «25» августа 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Т.В.Сергеева
Приказ № 256-р
от «25» августа 2023г



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Легкая атлетика»**
физкультурно-спортивной направленности
Возраст детей: от 7 до 11 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Столбова Елена Владиславовна,
учитель физической культуры

Барнаул 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа секции легкой атлетики общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от 7 до 11 лет (1-5 классы).

В группе занимаются и мальчики, и девочки. Программа позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений.

В группе собираются дети с разным уровнем развития. Набор в группу осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке.

Актуальность программы:

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Педагогическая целесообразность: Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Цель программы: развить основные физические качества и способности, расширить функциональные возможности организма, совершенствовать технику легкоатлетических видов спорта.

Задачи:

- укрепить здоровье и содействовать правильному физическому развитию школьников;
- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- воспитать разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов;
- подготовить общественный актив организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

Принципы:

Общие: научности, воспитывающего обучения, сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации, прогрессирования, прочности.

Специфические: направленность к высшим достижениям, единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и содержания специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, постепенное и максимальное увеличение нагрузки, волнообразность и вариативность нагрузок, цикличность тренировочного процесса.

Принцип *научности* предполагает осведомленность тренеров о современном состоянии научных исследований в области легкой атлетики. Тренер должен постоянно повышать профессиональную квалификацию и теоретическую подготовленность, развивать способность к поиску причинно-следственных связей успехов и неудач в тренировочной деятельности, овладевать технологией научного исследования, использовать научно-методические достижения применительно к конкретным условиям своей работы (контингент, уровень подготовленности и т. д.).

Принцип *воспитывающего* обучения предполагает воздействие на личность занимающихся в процессе обучения навыкам игры. Принцип *сознательности и активности* предполагает глубокое понимание цели, задач, средств, методов и сущности процесса тренировки.

Прежде всего воспитывается стойкий интерес к занятиям легкой атлетикой.

Принцип *систематичности* предполагает упорядоченность, последовательность и неуклонное повышение требований (во всех циклах тренировки), регулярность занятий, повторение.

Важное значение имеют регулярность занятий и рациональное чередование нагрузки и отдыха. Нагрузки чередуются с отдыхом, с учетом закономерностей восстановительных процессов. Этим руководствуются при определении максимального количества занятий в микроцикле.

Большое значение имеет повторение, без которого нельзя сформировать навыки игры и обеспечить перестройку морфофункционального порядка, на базе которого происходит развитие физических качеств. В процессе повторения следует варьировать упражнения и условия, в которых выполняются приемы игры, тактические действия, чтобы добиться сформирования гибких навыков.

Принцип *наглядности* во многом предопределяет успешность обучения. Наглядность помогает тщательно анализировать технику и тактику, вскрывать ошибки и намечать пути их исправления и дальнейшего совершенствования.

Принцип *доступности и индивидуализации* состоит по сути в том, чтобы все задания соответствовали возможностям занимающихся, то есть их возрасту, полу, подготовленности и индивидуальным особенностям.

Доступность предполагает индивидуализацию учебно-тренировочного процесса. При решении задач тренер должен подбирать средства и методы с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Дозировка одних и

тех же упражнений будет не одинаковой для всех. Индивидуализация проявляется и в технико-тактической подготовке после освоения основ.

Принцип *прогрессирования* предполагает систему усложнения заданий, увеличение объёма и интенсивности нагрузок на базе прочного освоения технико-тактического арсенала. В процессе занятий задания по физической, технической, тактической подготовке усложняются, изменяются условия, в которых выполняются упражнения; вводятся упражнения с применением технических средств, тренажерных устройств и т. д.

Построение тренировочного процесса должно обеспечивать движение спортивно-технического мастерства легкоатлетов вверх по спирали, а не по замкнутому кругу.

Направленность к высшим достижениям. Неоспоримо и закономерно стремление к наивысшим результатам в спортивных соревнованиях, к победам над сильными соперниками. А это накладывает отпечаток на весь учебно-тренировочный процесс: используются наиболее эффективные средства и методы, углубленная специализация вообще и по игровым функциям в частности, круглогодичные и многолетние занятия, варианты планирования и целый ряд других факторов.

Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и тренировки. Структура соревновательной деятельности и факторы, предопределяющие ее эффективность, являются основополагающими для построения тренировки на всех уровнях: тренировочные задания, тренировочные занятия, микроциклы.

Непрерывность тренировочного процесса предполагает круглогодичную и многолетнюю тренировку при регулярности занятий на протяжении недели, месяца, года и ряда лет. Перерыв в занятиях может свести на нет усилия тренера и волейболистов. Чередование занятий, нагрузки в них должны быть такими, чтобы обеспечивались восстановление и рост работоспособности. Отсюда требование чередовать микроциклы и занятия с максимальной нагрузкой и малой нагрузкой, активный отдых и восстановительные мероприятия.

Волнообразность и вариативность нагрузок. Волнообразный характер определяется процессами утомления и восстановления, требующими чередования нагрузок и отдыха, изменением величин и характера нагрузок в микроциклах, этапах и периодах подготовки.

Вариативность тренировочных нагрузок выражается в показателях объёма интенсивности, в соотношении работы различной направленности и специфичности, зависимости между периодами напряженной работы и восстановления и т. д. При увеличении объёма снижается интенсивность, и, наоборот: при повышении интенсивности уменьшается объём. Увеличение объёма предшествует повышению интенсивности.

Общие и специфические принципы тесно связаны между собой. Знание и умелое использование их в тренировке - залог успешной подготовки легкоатлетов.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, изучаемый курс 216 часов тренировочных часов, участие в районных и городских соревнованиях по легкой атлетике, «Осенний кросс», Кросс наций», эстафета на приз газеты «Алтайская правда», Лыжные гонки, баскетбол.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные;
- теоретические и учебно–тренировочные занятия;
- игровые, проверочные и другие.

Режим занятий: тренировки проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, с перерывом на мене 10 минут после часа тренировок.

Ожидаемые результаты:

- сформировать стабильное желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики;
- сформировать стремление овладеть основами техники бега, прыжков;
- расширить знания по вопросам правил соревнований;
- повысить уровень разносторонней физической подготовленности;
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции;
- развить волевые качества: целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, самообладание;
- пропагандировать ЗОЖ среди школьников.

По итогам обучения учащиеся должны знать и уметь:

- историю развития легкой атлетики.
- демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
- демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега и с места.

Способы проверки:

Умения и навыки проверяются во время участия во внешкольных и школьных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке (промежуточная аттестация) проводится 1 раза в год (декабрь). Учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики – тестирование физических качеств.

Формы подведения итогов реализации программы:

Программа предусматривает промежуточную аттестацию результатов обучения детей.

Она предусматривает зачетное занятие по тестированию общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных заданий.

Кроме того, возможно зачет по итогам соревнований различных уровней.

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание занятий	Кол-во часов		Форма контроля	Форма занятия	Примечание
		практика	теория			
1.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой. Спортивная игра в баскетбол	2ч	30 м	Беседа Игра		Вводный игровой
2	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра в баскетбол	2ч	В процессе занятия	Практические занятия		
3	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра в баскетбол	2ч	В процессе занятия	Практические занятия		
4	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта	2ч	В процессе занятия	Практические занятия		

	- выполнение стартовых положений. Спортивная игра в баскетбол					
5	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра в баскетбол	2ч	В процессе занятия	Практические занятия		
6	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивная игра в баскетбол	2ч	В процессе занятия	Практические занятия		
7	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд.	2ч	В процессе занятия	Практические занятия		
8	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра в баскетбол	2ч	В процессе занятия	Практические занятия		
9	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); ч - установление стартовых колодок.	2ч	В процессе занятия	Практические занятия		

	Спортивная игра в баскетбол					
10	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Спортивная игра в баскетбол	2ч	В процессе занятия	Практические занятия		
11	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега Спортивная игра в баскетбол	2ч	В процессе занятия	Практические занятия		
12	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега Спортивная игра в баскетбол	2ч	В процессе занятия	Практические занятия		
13	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м.	2ч		Практические занятия		

	Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол					
14	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	2ч		Практические занятия		
15	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	2ч		Практические занятия	Тестирование	
16	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием Спортивная игра в баскетбол.	2ч	В процессе занятия	Практические занятия		
17	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	2ч		Практические занятия		
18	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления. Спортивная игра в баскетбол.	2ч	В процессе занятия	Практические занятия		
19	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с	2ч		Практические занятия		

	разбега. - изучение прыжка в целом - совершенствование техники Метание мяча на результат.					
20	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Спортивная игра в баскетбол	2ч		Практические занятия		
21	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	2ч		Практические занятия	Тестирование	
22	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	2ч	5м	Практические занятия		
23	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	2ч		Практические занятия		
24	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	2ч		Практические занятия		
25	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2ч		Практические занятия		
26	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2ч		Практические занятия		
27	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	2ч		Практические занятия	Соревнование	
28	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	2ч		Практические занятия		
29	ОРУ.	2ч		Практические занятия		

	Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.					
30	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	2ч		Практические занятия		
31	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	2ч		Практические занятия		
32	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	2ч		Практические занятия		
33	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	2ч		Соревнование	Соревнование	
34	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол.	2ч	5м	Практические занятия		В зависи погоднь
35	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2ч		Практические занятия		
36	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2ч		Практические занятия		
37	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных	2ч	В про цесс	Практические занятия		

	мячей 1 кг. Волейбол.		е заня тия			
38	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2ч		Практические занятия		
39	Бег на средние учебные дистанции. Волейбол.	2ч		Практические занятия		
40	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки, бег в медленном темпе(2-2,5мин) Контрольный урок: бег 60 м. Подвижная игра.	2ч	В про цесс е заня тия	Практические занятия	Тестирование	
41	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	2ч	В про цесс е заня тия	Практические занятия	Соревнование	В зависи погоднь
42	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	2ч	В про цесс е заня тия	Практические занятия	Соревнование	В зависи погоднь
43	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивная игра в волейбол.	2ч		Практические занятия	Соревнование	
44	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	2ч	В про цесс е заня тия	Практические занятия	Соревнование	В зависи погоднь
45	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных	2ч	В про цесс е	Практические занятия		

	занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.		занятия			
46	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	2ч		Практические занятия, игра		
47	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	2ч		Практические занятия, игра		
48	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	2ч		Соревнование	Соревнование	В зависимости от погоды
49	Бег 700м. Спортивная игра в волейбол.	2ч		Практические занятия		
50	Метание гранаты. Встречная эстафета. Подвижные игры	2ч		Практические занятия		
51	Метание гранаты. Встречная эстафета. Подвижные игры	2ч		Практические занятия		
52	Метание гранаты. Встречная эстафета. Подвижные игры	2ч		Практические занятия		
53	Кросс 900м. Подвижные игры	2ч		Игра	Соревнование	В зависимости от погоды
54	Челночный бег 3 * 10м и 4 * 9 м, Спортивная игра баскетбол.	2ч		Практические занятия		
55	Бег 60, 100м. Спортивная игра в баскетбол.	2ч		Практические занятия		
56	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	2ч	В процессе занятия	Практические занятия		
57	Бег 60, 100м. Спортивная игра в баскетбол.	2ч		Практические занятия		
58	Бег 60, 100м.	2ч		Практические занятия		

	Спортивная игра в баскетбол.					
59	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2ч		Практические занятия		
60	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	2ч	В процессе занятия	Практические занятия		
61	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	2ч	В процессе занятия	Практические занятия		
62	Кросс 1500м	2ч		Практические занятия	Соревнование	
63	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	2ч	В процессе занятия	Практические занятия		
64	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	2ч	В процессе занятия	Практические занятия		
65	Кросс 2000м	2ч		Практические занятия		В зависимости от погоды
66	Встречная эстафета. Стартовый разгон	2ч		Практические занятия		
67	Встречная эстафета. Стартовый разгон	2ч		Практические занятия		
68	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	2ч		Практические занятия		
69	Развитие силы. ОФП с набивными мячами. Подвижные игры	2ч		Практические занятия		
70	Встречная эстафета.	2ч		Практические занятия		

	Стартовый разгон					
71	Специальные беговые упражнения. ОФП	2ч		Практические занятия		
72	Эстафетный бег по повороту, 4х50 м, 4х100м	2ч		Практические занятия		
73	Встречная эстафета. Стартовый разгон	2ч		Практические занятия		
74	Правила соревнований. Бег 60, 100м	2ч	10 м	Практические занятия		
75	Бег 500-800м в равномерном темпе. Игра в волейбол	2ч		Практические занятия		
76	Бег 500-800м в равномерном темпе. Игра в волейбол	2ч		Практические занятия		
77	ОФП – прыжковые упражнения, техника тройного прыжка	2ч		Практические занятия		
78	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки, Подвижные игры	2ч		Практические занятия		
79	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки, Подвижные игры	2ч		Практические занятия		
80	Места занятий, их оборудование и подготовка. ОРУ	2ч	10 м	Практические занятия		
81	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	2ч		Практические занятия		
82	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	2ч		Практические занятия		
83	Челночный бег 3х10м и 6х10 м. Спортивная игра в баскетбол	2ч.		Практические занятия		
84	Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. ОФП	2 ч.		Практические занятия		
85	Бег по пересечённой местности в	2ч		Практические занятия		

	чередовании с ходьбой. ОФП					
86	Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. ОФП	2ч		Соревнование	Соревнование	
87	Подвижные игры на развития быстроты	2ч		Соревнование	Соревнование	
88	Прыжок в высоту «перешагивание»	2ч		Соревнование	Соревнование	
90	Развитие гибкости. ОРУ на гибкость. Подвижные игры	2ч		Игра		
91	Развитие гибкости. ОРУ на гибкость. Подвижные игры	2ч		Практические занятия		
92	Судейство соревнований. Правила.	2ч		Практические занятия		
93	Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра баскетбол	2ч		Практические занятия		
94	Развитие гибкости. ОРУ на гибкость. Подвижные игры	1,5ч		Практические занятия		
95	Прыжок в высоту. Спортивная игра баскетбол	2ч		Практические занятия		
96	Метание мяча, гранаты: с места и с разбега. На дальность и в цель. Спортивная игра баскетбол	2ч		Практические занятия		
97	Метание мяча, гранаты: с места и с разбега. На дальность и в цель. Спортивная игра баскетбол	2ч		Практические занятия		
98	Кросс 1000м Спортивная игра баскетбол	2 ч		Соревнование	Тестирование	
99	Кросс 1000м Спортивная игра баскетбол	2ч		Соревнование	Тестирование	

100	ОФП. Составление ОРУ на гибкость. Спортивная игра футбол.	2ч		Практические занятия		
101	Специальные беговые упражнения. ОФП. Спортивная игра футбол	2ч		Практические занятия		
102	Специальные беговые упражнения. ОФП. Спортивная игра футбол	2ч	В процессе занятия	Практические занятия		
103	Специальные беговые упражнения. ОФП. Спортивная игра футбол	2ч		Практические занятия		
104	Соревнования в кружке итоги года. Короткие дистанции и прыжок в длину.	2ч		Практические занятия		
105	Специальные беговые упражнения. ОФП. Спортивная игра футбол	2ч		Практические занятия		
106	Соревнования в кружке итоги года. Средние дистанции. Спортивная игра футбол.	2ч		Соревнование	Соревнование	
107	Соревнования в кружке итоги года. Средние дистанции. Спортивная игра футбол.	2ч		Практические занятия		
108	Спортивная эстафета	2ч		Соревнование	Соревнование	
	ИТОГО:				216 ч.	

Содержание изучаемого курса

Физическая культура и спорт в РФ.

Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

История развития легкоатлетического спорта.

Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

Гигиена спортсмена и закаливание.

Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе занятий).

Места занятий, их оборудование и подготовка.

Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем (в процессе занятий)

Практические занятия.

Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Знакомство с правилами соревнований.

Практические занятия. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину (в процессе занятий).

Практический программный материал.

Общая физическая подготовка.

Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног,

размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Четыре мяча».

Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения: выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Передачи в парах, через сетку, подачи мяча, блокирование, нападающий удар, двусторонняя игра.

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200, 300, 400, 500, 600 м).

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

Прыжки. С места в длину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

Метание. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда,

скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

Организационно-педагогические условия

Реализация дополнительной общеобразовательной программы должна проходить в полном соответствии требованиям законодательства РФ в области образования, нормативными правовыми актами, регламентирующими данное направление работы.

Занятия по программе «Легкая атлетика» проводятся в спортивном зале гимназии, оборудованном в соответствии с нормативами. Время и режим занятий также соответствуют СанПиН 2.4.4.3172-14. Учитель имеет высшую квалификационную категорию, стаж работы –33лет.

Для проведения занятий имеется спортивный инвентарь:

Эстафетные палочки-8шт.

Гимнастические маты-10шт

Гимнастическая стенка-12шт.

Гимнастические палки-10шт.

Скамейка гимнастическая-2шт.

Скакалки - 12 шт.

Малые мячи для метания по 150 гр-6 шт.

Перекладина-1шт.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программа деятельности спортивной секции;

- тематического планирования секции «Легкая атлетика».

Список литературы

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2003г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2006г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2007г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2004г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2001г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
для групп учебно-тренировочных и начальной подготовки
/мальчики /

	нормативы	оценка	ГНП			У	1	2	3	4	5
			1	2	3						
О Ф П	Бег 30 м со старта, с	5	5.4	5.2	5.1	5.0	4.8	4.6	4.4	4.2	
		4	5.5	5.3	5.2	5.1	4.9	4.7	4.5	4.3	
		3	5.6	5.4	5.3	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4	
	Прыжок в длину с места, м	5	140	150	160	175	190	205	215	225	
		4	125	135	145	160	175	190	200	210	
		3	110	120	130	145	160	175	185	195	
	Тройной прыжок с места, м	5	5.00	5.20	5.30	5.40	5.60	6.10	6.50	7.00	
		4	4.90	5.10	5.20	5.30	5.45	5.80	6.30	6.80	
		3	4.80	5.00	5.10	5.20	5.30	5.60	6.10	6.50	
	Бросок набивного мяча (снизу вперед), м	5	8.00	9.00	10.0	10.00	10.0	10.0	10.0	10.0	
		4	7.50	8.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50	
		3	7.00	8.00	8.50	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00	
Вес снаряда	кг.	1	1	1	2	2	3	4.5	5		
С Ф П	Бег 60 со старта, с	5	10.4	10.2	10.0	9.6	9.0	8.4	8.1	7.8	
		4	10.6	10.4	10.2	9.8	9.1	8.5	8.2	7.9	
		3	10.8	10.6	10.4	10.0	9.2	8.6	8.3	7.8	
	Прыжок в длину, м	5	2.70	2.80	3.20	3.50	4.00	4.50	5.30	5.60	
		4	2.60	2.70	3.10	3.40	3.60	4.00	5.00	5.20	
		3	2.50	2.60	3.00	3.30	3.40	3.50	4.50	4.80	
	Метание мяча 150 гр, м	5	20.0	30.0	35.0	40.00	45.0	52.0	60.0	65.0	
		4	18.0	25.0	30.0	35.00	40.0	49.0	57.0	62.0	
		3	15.0	20.0	25.0	30.00	35.0	46.0	54.0	59.0	
	Бег 1000 м, мин.	5	-	-	4.10	3.50	3.30	3.20	3.10	3.00	

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
для групп учебно-тренировочных и начальной подготовки
/девочки /

	нормативы	оценк а	ГНП			У	1	2	3	4	5
			1	2	3						
О Ф П	Бег 30 м со старта, с	5	5.8	5.7	5.6	5.5	5.2	5.0	4.8	4.6	
		4	5.9	5.8	5.7	5.6	5.3	5.1	4.9	4.7	
		3	6.0	5.9	5.8	5.7	5.4	5.2	5.0	4.8	
	Прыжок в длину с места, м	5	135	145	155	165	175	190	205	215	
		4	120	130	140	150	160	175	190	200	
		3	105	115	125	140	145	160	175	185	

	Тройной прыжок с места, м	5	4.90	5.10	5.20	5.30	5.50	6.00	6.50	7.00	
		4	4.80	5.00	5.10	5.20	5.30	5.80	6.20	6.70	
		3	4.70	4.90	5.00	5.10	5.20	5.60	6.00	6.40	
	Бросок набивного мяча (снизу вверх), м	5	7.00	7.30	7.60	8.00	9.00	10.00	10.00	10.00	
		4	6.50	6.80	7.10	7.50	8.50	9.50	9.50	9.50	
		3	6.00	6.30	6.40	7.00	8.00	9.00	9.00	9.00	
	Вес снаряда	кг.	1	1	1	1	1	2	3	3.5	
	С Ф П	Бег 60 со старта, с	5	10.4	10.2	10.0	9.7	9.3	9.0	8.8	8.6
			4	10.6	10.4	10.2	9.9	9.5	9.1	8.9	8.7
			3	10.8	10.6	10.4	10.2	9.7	9.3	9.0	8.8
Прыжок в длину, м		5	2.70	2.80	3.00	3.20	3.50	4.00	4.50	4.80	
		4	2.60	2.70	2.90	3.10	3.40	3.60	4.00	4.20	
		3	2.50	2.60	2.80	3.00	3.30	3.40	3.50	3.70	
Метание мяча 150 гр, м		5	16.00	18.00	20.00	22.00	26.00	30.00	34.00	40.00	
		4	14.00	16.00	18.00	20.00	24.00	28.00	32.00	37.00	
		3	12.00	14.00	16.00	18.00	22.00	25.00	29.00	33.00	
Бег 600 м, мин.		5	-	-	2.30	2.20	2.10	2.00	1.50	1.40	
		4	-	-	2.40	2.30	2.20	2.10	2.00	1.50	
		3	-	-	2.50	2.40	2.30	2.20	2.10	2.00	